

連絡することをおすすめします。

痛が規則的になつたら、かかりつけ医に連絡してみてください。その他に、破水の可能性がある場合や早産傾向の妊婦さんは早めに連絡することをおすすめします。

**Q** 初めての妊娠です。陣痛が分かるか心配です。(妊娠10ヶ月ママ)

**A** そうですよ、特に初めての出産となると「本当に陣痛が分かるかな？」と不安になりますね。でも、心配はご無用！そもそも陣痛とは赤ちゃんが産道を通って子宮の外へ出るのを助けるために子宮が縮んだり戻ったりを繰り返す現象です。陣痛には、赤ちゃんが生まれるまで続く本陣痛と、収縮が始まったも途中でお休みを挟む前駆陣痛の2種類があります。いずれにしても、本陣痛がスタートすれば赤ちゃんが生まれるまでノンストップですので、きつと「これだ」と分かるはずですよ。陣痛らしき収縮を感じたら、子宮の縮んでいる時間(陣痛発作)と、収縮が終わってから次の収縮が始まるまでの時間(陣痛間歇)を計ってみてください。初産婦さんは約10分毎、経産婦さんは約15分毎に陣痛が規則的になつたら、かかりつけ医に連絡してみてください。その他に、破水の可能性がある場合や早産傾向の妊婦さんは早めに連絡することをおすすめします。



今回のテーマ

# 妊婦生活の 過ごし方について

助産師の塚原杏都子さんに教えていただきました。

★すくすく子育てのQ&A

日頃、ハーツきつずを利用してくださっているみなさんから、よくあるご質問について、専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただきました。

## 塚原先生の講座を開催します

### いのちの講座～おなかの中の赤ちゃん体験をしてみよう～

時 9/20(木) 10:30～12:00  
所 ハーツきつず学園  
定 15組 受 9/6(木)～  
申 ハーツきつず学園  
☎0120-17-3415

開業助産師 塚原 杏都子さん

出張にて母乳ケア、市町の赤ちゃん訪問、県内保健センターやクリニックでのマタニティ教室、児童館などでの育児相談、小中学校への出前講座「命の教室」など幅広く活動する開業助産師。毎週、木田公民館(福井市)で開く「ベビーマッサージ」と「産後ヨガ」は今年で14年目を迎える。4月からは産後ケア事業「産後ママハウス」(\*)をスタート。お問い合わせ先 TEL:090-9767-5095(塚原) http://www.midwife-fukui.com

妊婦さんもお待ちしています

※今後の予定は順次ホームページ「今月のひよこ一む予定表」にてご案内します



## 『なかまほいく』参加者募集中 ハーツきつずはるえ・志比口

「なかまほいく」は、固定メンバーで活動するサークルです。週1回、1クール10回の活動の中で、親子が一緒に遊ぶ回と、子どもを預け合う回の2パターンがあります。「預け合い」の回では、半分のお母さんたちが全員の子どもたちを見守り、残りのお母さんたちはリフレッシュの時間となります。カフェトーク、手芸、その他ママのアイデア企画も楽しめます。親子一緒に時間も、子ども同士の時間も、そして自分だけの時間も、ぜんぶ楽しめるのが「なかまほいく」の特長。仲間やスタッフとともに子育てを考え、みんなでワイワイ楽しみましょう!



詳しくはこちら

ハーツきつず なかまほいく 検索

ハーツきつずはるえ ☎0120-45-3415  
ハーツきつず志比口 ☎0120-39-3415

「なかまほいく」は、NPO法人新座子育てネットワークのオリジナル事業です。(実施団体:県民せいぎょう)

### 施設一覧・お問い合わせ先はこちら

- ハーツきつず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)  
(受付時間)月～金・9:00～17:00 土・10:00～15:00(祝日は除く)
- 児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)  
(受付時間)平日・14:00～18:30



【ゴールデンウィークのお休み】ハーツきつず:4/28(土)～5/6(日)  
児童クラブ:4/29(日・祝)・30(月・振休)・5/3(木・祝)～5/6(日)

この他にも、毎月各施設では楽しい企画や、子育てに役立つ講座を開催中です。詳しくはホームページをご覧ください。



ハーツきつず 検索